

VENCER, E NÃO NEGAR O MEDO

Há alguns dias, compartilhava uma mensagem sobre o medo. De tudo o que li sobre o assunto, uma frase ficou em minha mente por um longo tempo: “É normal ter medo! A meta é vencê-lo, e não evitar ou fingir que ele não existe” (Chris Guillebeau. *O Poder dos Inquietos*). Em geral, atribuímos ao medo a fraqueza. Raramente, uma pessoa fala sobre seus temores pessoais, e quando ouvimos algum relato sobre pessoas bem-sucedidas, a última coisa que esperamos é que elas falem sobre seus temores. Mas veja que interessante: uma pesquisa, conduzida pelo Dr. Daniel H. Ruipérez, da Universidade de Salamanca, concluiu que grandes personagens da história (a partir do século XVII) tiveram temores que, mesmo sem ser admitidos por eles próprios, foram percebidos pelos que os cercavam. A lista tem cientistas, generais, políticos, religiosos e uma grande variedade de personagens que fizeram grandes feitos apesar de seus temores.

Ainda que algumas pessoas declarem não ter medo, uma das maiores provas de humanidade é exatamente o temor. E ele também é uma característica de saúde, como bem declara Po Bronson: “A ausência de medo não é a coragem; a ausência de medo é um problema mental”. Admitir nossos temores é admitir nossa humanidade. Entendido isso, vem aquela famosa pergunta: o que fazer com nossos temores, uma vez que os admitimos? Agora, é estabelecer a meta de vencê-los. Encará-los. Lidar com eles de maneira que não nos impeçam de seguir em frente. Vencer, e não reprimir os temores, é uma das receitas da vitória.

Vencer os temores, segundo Chris Guillebeau, tem a ver com a maneira como trabalhamos com o medo. Não é, necessariamente, chegar ao ponto de dizer que “não sinto mais medo”, mas sim “apesar do medo, fiz isso ou aquilo.” Christophe André, em seu famoso estudo *Anatomia do Medo* (Revista *Scientific American*), cita o comentário de um de seus pacientes que nos serve de ilustração sobre vencer o medo: “Hoje eu me sinto com meus medos como um domador na jaula dos animais ferozes. Continuo receoso, mas sou eu que comando. Eu não passo a vida dentro da jaula, mas, sempre que tiver de entrar nela, sei que consigo fazê-lo. E, às vezes - apenas às vezes - eu percebo que dominar meu medo em certas circunstâncias me dá uma certa satisfação...” (www.methodus.com.br. Acesso em 20/06/2018). Dominar, vencer, encarar... Esses são os verbos que nos ajudam a lidar com nossos temores. O medo, por certo, sempre estará aí; em alguns momentos, mais presente do que em outros, mas como uma bolsa a tiracolo; podemos seguir em frente com ele, lembrando sempre que podemos ser maiores que nossos temores e fazer deles um incentivo para nos esforçarmos mais, trabalharmos mais, sermos mais criativos e, por fim, mais confiantes.

Um detalhe para finalizar: “Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti.” (Salmo 56.3). Esse detalhe fará toda a diferença no enfrentamento de nossos temores.

Por Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez
prgimenez@prgimenez.net
www.prgimenez.net